



Curso PRESENCIAL

PROGRAMA TEÓRICO

Horas lectivas: 5h

Contenidos

1. Presentación del Método TAD.
2. Descripción del Método TAD
3. CALP: Fundamentos anatómicos y biomecánicos del complejo abdómino-lumbo-pélvico
4. Suelo pélvico: Anatomía funcional del diafragma pélvico
5. Control motor
6. Disfunciones del CALP: Diástasis de rectos
7. Técnica de ejecución y fases del Método TAD
8. Actividad física en el embarazo y el postparto
9. Planificación de las sesiones de entrenamiento

PROGRAMA PRÁCTICO

Horas lectivas: 15h

Contenidos

1. Toma de conciencia postural y muscular del CALP.
2. Principios básicos de la técnica de ejecución: posiciones básicas.
3. Ejercicios de readaptación funcional del CALP según el Método TAD:
 - Ejercicios de activación de la respuesta muscular del CALP: progresión en supino, lateral, cuadrupedia/prono.
4. Ejercicios de readaptación funcional del CALP según el Método TAD:
 - Ejercicios de activación de la respuesta muscular del CALP: progresión en ejercicios funcionales.
5. Taller de biofeedback. Comprobación mediante biofeedback de la respuesta de la musculatura abdómino-perineal y del incremento de la presión intra-abdominal frente a la ejecución de diferentes ejercicios funcionales.